



# 保険・年金



## 国民健康保険

☎市役所国保年金課 ☎75-7121

### ◆各地域自治センター

☎丸子 市民サービス課 ☎42-1053

☎真田 市民サービス課 ☎72-0154

☎武石 市民サービス課 ☎85-2827

☎豊殿地域自治センター ☎35-2939

☎塩田地域自治センター ☎38-3000

☎川西地域自治センター ☎75-5840

職場の健康保険に加入している方と、その被扶養者として認定を受けている方、後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護を受けている方以外は、原則としてお住まいの市区町村で運営する国民健康保険に加入します。

### ■国民健康保険の届出

国民健康保険の資格確認書・資格情報のお知らせは、お住まいの市区町村で発行しますので、次のようなときは、世帯主または本人が市役所または各地域自治センターへ届け出てください。国民健康保険の加入・脱退の届出は、14日以内に行ってください。

	こんなとき	手続きに必要なもの
国保に加入するとき	●他の市区町村から転入してきたとき	転入の届出の際にあわせて手続きをしてください。
	●退職等により職場の健康保険を脱退したとき ●職場の健康保険の被扶養者でなくなったとき	<input type="checkbox"/> 社会保険資格喪失証明書（雇用保険受給資格者証をお持ちの方は持参してください） <input type="checkbox"/> 世帯主及び加入者のマイナンバーが分かるもの <input type="checkbox"/> 来庁者の本人確認のできる書類※1
国保を脱退するとき	●国保に加入している方に子供が生まれたとき	出生の届出の際にあわせて手続きをしてください。
	●他の市区町村に転出するとき	転出の届出の際にあわせて手続きをしてください。 <input type="checkbox"/> 国保の資格確認書または資格情報のお知らせ※2
	●就職等により職場の健康保険に加入したとき	<input type="checkbox"/> 国保の資格確認書または資格情報のお知らせ※2 <input type="checkbox"/> 新たに加わった健康保険の資格確認書または資格情報のお知らせ※2（被扶養者がいる場合は被扶養者分も必要です）または社会保険資格取得証明書 <input type="checkbox"/> 世帯主及び加入者のマイナンバーが分かるもの <input type="checkbox"/> 来庁者の本人確認のできる書類※1
その他	●国保の被保険者（加入者）が亡くなったとき	喪主の方に葬祭費が支給されますので手続きをしてください。 <input type="checkbox"/> 亡くなられた方の国保の資格確認書または資格情報のお知らせ※2 <input type="checkbox"/> 葬祭費の振込先の口座番号などがわかるもの ※振込先が喪主と相違している場合は喪主の印鑑が必要
	●市内で住所が変わったときや、世帯主が変わったとき	転居などの届出の際にあわせて手続きをしてください。 <input type="checkbox"/> 国保の資格確認書または資格情報のお知らせ※2（該当される方全員の分）
	●保険証・資格確認書・資格情報のお知らせをなくしたとき、汚れて使えなくなったとき	<input type="checkbox"/> 来庁者の本人確認のできる書類※1
	●交通事故や労働災害にあったとき	詳しくはお問い合わせください。 <input type="checkbox"/> 印鑑（朱肉を使用する印鑑） <input type="checkbox"/> 国保の資格確認書または資格情報のお知らせ※2 <input type="checkbox"/> 事故証明書

※1 来庁者の本人確認のできる書類=免許証等官公署発行の顔写真付証明書1点または年金手帳等顔写真のないものは2点

※2 お持ちの保険証の有効期限満了までは保険証

### ■国民健康保険税

被保険者（加入者）が納める国民健康保険税は、助け合いの国民健康保険制度を支える大切な財源です。納期限内の納税をお願いします。

#### 広告

けんしんBANKのカードは

けんしん BANK ATM

いつでも **無料**

ATMご利用手数料

けんしん BANK

上田支店 神科支店 上田原支店 丸子支店

☎0268-22-7255 ☎0268-25-1411 ☎0268-23-7755 ☎0268-42-3141

## ■受けられる給付

- 病院などの窓口でマイナ保険証または資格確認書を提示することにより、医療費のうち、自己負担分のみで診療を受けることができます。
- 被保険者が出産したとき、世帯主に出産育児一時金が支給されます。
- 被保険者が亡くなったとき、喪主の方（複数名の場合は代表の方1名）に葬祭費が支給されます。
- 1ヵ月の医療費が高額になり自己負担限度額を超えたときは、その超えた分が高額療養費として支給されます。
- 補装具を作った費用、輸血のための生血代、はり・きゅう・マッサージを受けたとき費用の一部が療養費として支給されます（医師が認めた場合のみ）。

## ■70歳以上の方の自己負担割合について

70歳以上、75歳未満の方の医療費の自己負担割合は、収入に応じて、「2割」または「3割」に区分されています。自己負担割合は70歳の誕生日の翌月から（1日が誕生日の場合は誕生日から）、適用となります。

なお、所得区分の見直しが行われる8月に、負担割合が変更となる場合があります。

- マイナ保険証をお持ちの方**：自己負担割合が記載された「資格情報のお知らせ」を交付します。病院等を受診される際は、引き続きマイナ保険証を提示してください。
- マイナ保険証をお持ちでない方**：自己負担割合が記載された「資格確認書」を交付します。病院等を受診される際は、資格確認書を提示してください。

## ■医療費の窓口負担の軽減

### （限度額適用認定証について）

医療費が高額になりそうな場合は、事前に国保年金課の窓口で申請し、「国民健康保険限度額適用認定証」の交付を受けてください。病院などの窓口で、この「認定証」を提示することにより、医療費の窓口負担が自己負担限度額までとなります。ただし、被保険者の中で所得の申告をしていない方がいる場合や国保税に滞納がある場合は、交付できないこともあります。

住民税非課税世帯の方は「国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」が交付され、入院時の食事代も併せて減額になります。

## ■特定健康診査・特定保健指導

特定健康診査は、生活習慣病を予防するための大切な健診です。上田市国民健康保険にご加入の40歳から74歳までの方は、毎年必ず受診しましょう。

- 健診内容**：問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査、医師の診察など
- 受診方法**：毎年5月頃に、対象者全員にご案内と受診券をお送りします。なお、転入の初年度は、受診券が自動送付されません。対象年齢となる方は、国保年金課までご連絡ください。なお、受診方法は以下のとおりです（どちらか御希望の方法で受診してください）。  
【個別健診（医療機関での健診）】ご自身で医療機関に予約の上、受診してください。  
【集団健診】国保年金課までお問い合わせください。
- 特定保健指導**：健診結果により食生活や運動習慣の改善が必要な場合は、医師や保健師・管理栄養士の「特定保健指導」を受けていただきます。

## 国保に関するよくある質問

Q 他健康保険に加入していたので、もう国民健康保険税は払わなくてよいですか？

A 国民健康保険脱退の手続きはお済みでしょうか？会社の保険に加入しても、国民健康保険を脱退する手続きをしない限り、課税は続けられてしまいます。会社では手続きをしてくれませんので、一刻も早く脱退の手続きを行ってください。なお、督促状により保険税を徴収するかどうかは、実際の加入期間と現在までの納付額により判断します。脱退の手続きについては「国民健康保険の届出」の表中「国保を脱退するとき」をご覧ください。

Q 「医療費のお知らせ」という封書が届きましたが、これは何でしょうか？

A この通知は世帯の中で医者にかかった方がいたときに、その方のお名前、かかった医療機関や入院・外来等の医療区分、医療費の総額などをお知らせするものです。「医療費の総額」の欄には、診療に要した本来の費用が書いてありますので、自分が受けた診療に本当はどれだけお金がかかっているのかが分かります。また、自己負担額と比較することで、その費用のうち国民健康保険がどれだけ負担したのかも分かるようになっています。この通知により医療費を請求するものではありません。

Q 社会保険の任意継続と国民健康保険のどちらに加入したらいいのでしょうか？

A 任意継続保険も国民健康保険も医療保険制度としては同じものですが、給付の内容や保険料には違いがあるため、これらの部分を比較検討した上でどちらに加入するかを選択することになります。一般的には、保険料が判断材料としてよく使われる傾向にあります。任意継続の保険料は、会社の担当者にお問い合わせいただければ計算してもらえますので、お問い合わせください。国保税は、前年の所得を元に計算いたします。試算も含め、詳しくは国保年金課にお問い合わせください。

## 後期高齢者医療

☎市役所国保年金課 ☎23-5118

### ◆各地域自治センター

☎丸子 市民サービス課 ☎42-1053

☎真田 市民サービス課 ☎72-0154

☎武石 市民サービス課 ☎85-2827

☎豊殿地域自治センター ☎35-2939

☎塩田地域自治センター ☎38-3000

☎川西地域自治センター ☎75-5840

### ■後期高齢者医療の届出

後期高齢者医療制度は、次の方が被保険者となります。

- 75歳以上の方
- 65歳から74歳で、一定程度の障がいがあり加入を希望する方

次のようなときは、市役所または各地域自治センターへ届け出てください。

	こんなとき	手続き内容等	手続きに必要なもの
加入するとき	●他の都道府県から転入してきたとき	窓口に届け出てください。その際、転入前の市町村で交付された負担区分等証明書等を提出してください。	<input type="checkbox"/> 負担区分等証明書等 <input type="checkbox"/> 来庁者の本人確認のできる書類※1
	●後期高齢者医療の障害認定を受け、新規に資格を取得したいとき	65歳から74歳までの方が対象です。窓口に申請書を提出してください。	<input type="checkbox"/> 国民年金証書（障害年金）・身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者手帳のいずれか <input type="checkbox"/> 来庁者の本人確認のできる書類※1
やめるとき	●他の都道府県へ転出するとき	窓口に届け出てください。また、転出先市町村で後期高齢者医療に加入する手続きが必要です。	<input type="checkbox"/> 資格確認書※2 <input type="checkbox"/> 来庁者の本人確認のできる書類※1
	●被保険者が亡くなったとき	窓口に届け出てください。葬祭費の支給申請と相続人の届出をしてください。	<input type="checkbox"/> 故人の資格確認書※2 <input type="checkbox"/> 印鑑（喪主及び相続人のもの） （朱肉を使用する印鑑） <input type="checkbox"/> 通帳（喪主及び相続人のもの） <input type="checkbox"/> 来庁者の本人確認のできる書類※1
	●後期高齢者医療の障害認定を取り下げるとき	窓口に届け出てください。後期高齢者医療の障害の状態に該当しなくなったときも同様です。	<input type="checkbox"/> 資格確認書※2 <input type="checkbox"/> 来庁者の本人確認のできる書類※1
その他	●県内で転居（同一市町村を含む）したとき	窓口に届け出てください。新しい資格確認書※3は後日郵送します。	<input type="checkbox"/> 資格確認書※2 <input type="checkbox"/> 来庁者の本人確認のできる書類※1
	●交通事故にあったとき	示談の前に必ず届け出てください。警察に届けるとともに、窓口に届け出てください。	<input type="checkbox"/> 資格確認書※2 <input type="checkbox"/> 印鑑（朱肉を使用する印鑑） <input type="checkbox"/> 事故証明書（後日でも可） <input type="checkbox"/> 来庁者の本人確認のできる書類※1

※1 来庁者の本人確認のできる書類＝免許証等官公署発行の顔写真付証明書1点または年金手帳等顔写真のないものは2点

※2 お持ちの保険証の有効期限満了までは保険証。令和7年8月以降、資格確認書はマイナ保険証をお持ちでない方が主な交付対象となりますので、お手元にある場合のみご持参ください。

※3 令和7年8月以降は、資格確認書または資格情報のお知らせ

### ■受けられる給付

- 病院などの窓口でマイナ保険証または資格確認書を提示することにより、医療費のうち、自己負担分のみで診療が受けられます。
- 被保険者が亡くなったとき、喪主の方（複数名の場合は代表の方1名）に葬祭費が支給されます。
- 補装具を作った費用、輸血のための生血代、はり・きゅう・マッサージを受けたとき費用の一部が療養費として支給されます（医師が認めた場合のみ）。
- 医療費が高額になったとき（1か月の医療費が自己負担限度額を超えた時）は高額療養費が支給されます。

### 広告

**樹木葬墓地 好評分譲中**

塩田平・大園寺墓苑  
上田市富士山4234

◆◆◆ 新しい供養のカタチをご提案致します ◆◆◆

**永代供養はこんな方におすすめ**

- お墓の後継者がいない方に
- 夫婦だけでお入りになりたい方に
- よりシンプルなお墓をお望みの方に
- 次の世代に負担をかけたくない方に
- 自然の中で永眠したい方に etc.

**【ご利用にあたって】**

- 1)ご希望年数を個別納骨した後、合祀永代墓にて供養致します。
- 2)ご家族・ご子息の継承使用が可能。
- 3)ペットと一緒に納骨できます。

墓の形状	永代納骨料	永代管理費
お一人様用	1,980,000円	3,500円
お二人様用	445,000円	3,500円
第一・第二葬儀	495,000円	3,500円
永代納骨	1,980,000円	—

**株式会社 絆コーポレーション**

上田市秋和473-1(国道18号沿い)  
定休日:火曜日

詳しくはHPをご覧ください

まずはお電話ください!

**0120-085-927**

## 国民年金

問 市役所国保年金課 ☎21-0052

### ◆各地域自治センター

- ☎丸子 市民サービス課 ☎42-1053
- ☎真田 市民サービス課 ☎72-0154
- ☎武石 市民サービス課 ☎85-2827

### ■国民年金の届出

国民年金制度とは、すべての国民が共通の基礎年金を受けらるもので、20歳以上60歳未満の国民全員に加入義務があります。

加入者は次のとおりです。

種別	加入する人	保険料
第1号被保険者	20歳以上60歳未満の自営業者、学生、農林漁業、フリーター、無職の人など	所得や年齢に関係なく一律です。
第2号被保険者	会社員（厚生年金）や公務員（共済組合）など	厚生年金や共済組合の掛金の中から支払われます。
第3号被保険者	第2号被保険者に扶養されている配偶者で20歳以上60歳未満の人	個別に負担する必要はありません。

### ■国民年金保険料

第1号被保険者は、毎月国民年金保険料を納付します。納付書、口座振替、クレジットカード、スマートフォンアプリ、Pay-easyで納付できます。納付書は日本年金機構から郵送されます。口座振替、クレジットカードの場合は手続きが必要です。スマートフォンアプリで納付する場合は、バーコードが印字されている納付書が必要です。

### ■保険料が納められないときは

第1号被保険者で納付が困難な場合、前年所得等が基準以下の方は、申請すれば納付が免除あるいは猶予される場合があります。

また、学生の方には申請すれば納付が猶予される学生納付特例制度がありますのでご利用ください。

### ■こんなときは届出を忘れずに

こんなとき	手続きに必要なもの
60歳までに会社を退職したとき	<input type="checkbox"/> 年金手帳または基礎年金番号通知書 <input type="checkbox"/> 退職日のわかるもの
退職した人の配偶者（60歳まで）	<input type="checkbox"/> 年金手帳または基礎年金番号通知書 <input type="checkbox"/> 退職日のわかるもの
第3号被保険者で扶養をはずれたとき	<input type="checkbox"/> 年金手帳または基礎年金番号通知書 <input type="checkbox"/> 扶養をはずれた日のわかるもの

### ■年金の請求手続

市役所・各地域自治センターでできる場合と、日本年金機構小諸年金事務所または街角の年金相談センター上田（オフィス）で行っていただく場合があります。持ち物もその方によって異なるため、まずは電話で以下へお問い合わせください。

小諸年金事務所 ☎0267-22-1080  
ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165  
(ナビダイヤル)

### ■年金手帳・基礎年金番号通知書をなくしてしまったとき

第1号被保険者は、市役所国保年金課または各地域自治センターの窓口で、再交付の申請をしてください（後日、日本年金機構から交付されます）。なお、お急ぎの方は小諸年金事務所でも再交付の申請をしてください。

令和4年4月1日から年金手帳に代わり、基礎年金番号通知書が交付されます。

手続きの際は、以下のものが必要となります。

本人確認ができる物（身分を証明できるもの）

第2号被保険者は各勤務先、第3号被保険者は配偶者の勤務先を管轄する年金事務所でも再交付の申請をしてください。

### ■家族の方が亡くなったとき

次の方は国保年金課で手続きをしてください。

●亡くなられた方が国民年金のみの受給者であった場合  
※厚生年金・共済年金等を受給されている方は小諸年金事務所での手続きとなります。

●遺族基礎年金、寡婦年金、死亡一時金の支給要件に該当する場合は、請求手続きに必要なものはお問い合わせください。

## 広告

定期預金・各種ローン取扱中！

 横浜幸銀信用組合

【お問合せ】上田支店

〒389-0505 長野県東御市和1631-1  
相談受付時間 平日 9:00～17:00

0120-86-1493

TEL 0268-64-2747

※携帯電話、スマートフォンからはご利用いただけません。

11:30～12:30まで昼休業となっております。



店舗情報はこちらから

<https://www.yokohamakougoin.co.jp/>

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

横浜幸銀信用組合は持続可能な開発目標（SDGs）に取り組んでいます



©BANDAI